第25回

諏訪市のお店でお得に学ぼう！

まちゼミ諏訪

主催 諏訪商工会議所　共催 諏訪市

地域のお店の人が商売抜きで教えてくれる。あんなこと。こんなこと。

開催期間

令和8年 9月5日(土)▶▶10月4日(日)

予約受付開始 令和8年9月1日(火)より

各講座への お申込み方法

お申込み・お問合せは、**直接お店にご連絡**ください
「まちゼミについて知りたいです」とお伝えください!

まちゼミって？

お店の方が講師となり、
プロならではの本格的な技術や
専門知識を**無料**※で
学べるお得なゼミナールです。
※一部、材料費をいただく講座が
あります。ご予約の際に、
詳細をご確認ください。

「まちゼミ」受講者への商品の売り込みをしません! 安心してお申込ください。

●万が一の場合には「受講者通報窓口」を設けています。☎0266-52-2155へご連絡ください。
●受講中に発生した事故などにつきましては、主催者側は一切責任を負いません。

お問合せ先　諏訪商工会議所 TEL.0266-52-2155

全12講座

開催日・会場・連絡先等詳細は
各講座の紹介をご覧ください。

【まちゼミHP】からも
ご覧いただけます▶

知らなかったお店や気になっていた
お店へ気軽に参加できます。

料理に挑戦する講座 たべる　作品制作をおこなう講座 つくる　美しさをサポートする講座 きれい　健康に過ごすための講座 健康　新しい発見があります まなぶ

1. 香りのよい胡麻油を使って～！ 丸多田中屋 — たべる
2. ぶっかけ蕎麦を食べよう！ 諏訪そば打ち道場 — たべる
3. 自分時間を楽しむ 大人の花アレンジ講座 GLYCINE（グリシーヌ） — つくる
4. 来年の干支である羊の押し絵を作ろう 布屋うさぎ — つくる
5. 羊の編みぐるみを編みましょう アンの家 — つくる
6. 初めての手織り体験 ～選べる３コース～ いちき糸店 — つくる
7. 眠りの質は姿勢から！ 身体の歪みと質の良い睡眠の関係 SOARE アロマ＆カイロ — きれい
8. お肌すっきりクリアに！酵素パック体験レッスン！ ビューティーサークルふきや — きれい
9. 9/8演奏と薬なる話 10/3健康長寿への道 大坂屋薬局 — 健康
10. 【1日10分】いきいきコンディショニング講座 初心者のためのフィットネスジム　FITBULL — 健康
11. ハッピーサロンで実践者に聞こう、学ぼう！ ハッピーライフ・サポート — 健康
12. 初秋　茶室で季節を感じよう 茶室　和扇庵 — まなぶ

1 香りのよい胡麻油を使って～！

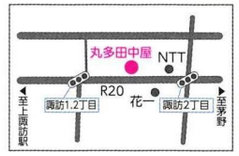
丸多田中屋　講師：百瀬 博子



元気がでる韓国の料理、肉と野菜のバランスのいいビビンパとわかめスープを作ります。

9月 6日(日)11:30～13:00
9月13日(日)11:30～13:00
9月20日(日)11:30～13:00

定員 6名　駐車場 3台
持ち物 エプロン、筆記用具、持ち帰り用の容器
材料費 2,000円
会場 諏訪2-10-23 丸多田中屋
TEL.0266-52-0122
予約受付時間 9:00～17:00
定休日 日曜日・祝日　※定休日除く



2 ぶっかけ蕎麦を食べよう！

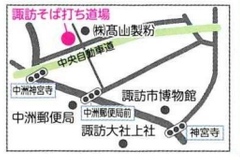
諏訪そば打ち道場　講師：髙山 猛英



二八蕎麦を打ち上げ。大根おろし、ゴマ、薬味ねぎ、きざみ海苔、天かすをのせたぶっかけ蕎麦でご試食。食欲が細る時期にピッタリの蕎麦!

9月10日(木)11:00～14:00

定員 12名　駐車場 30台　材料費 1,100円
対象者 新規参加者を優先
会場 中洲384-3(株)髙山製粉隣地)
諏訪そば打ち道場
TEL.0266-52-1245
予約受付時間 9:00～17:30
※定休日除く
定休日 日曜日・祝日、第2、4土曜日



3 自分時間を楽しむ 大人の花アレンジ講座

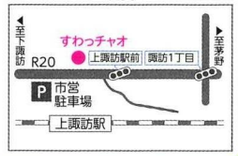
GLYCINE（グリシーヌ）　講師：藤村 真由美



造花や木の実を使って、季節を楽しむハロウィンアレンジメントを作ります。初めての方も安心してご参加いただけます。

9月12日(土)10:00～11:30

定員 4名　駐車場 市営駐車場(3時間無料)　材料費 2,500円
持ち物 作品を持ち帰る袋　対象者 女性
会場 諏訪1-6-1 アーク諏訪3階 すわっチャオ 会議室
TEL. 070-1211-5914
電話予約受付時間 ※定休日除く
11:00～18:00
定休日 月、火、木曜日
ご予約は電話または
こちらから▶



4 来年の干支である 羊の押し絵を作ろう

布屋うさぎ　講師：永井 千代子



来年の干支を型どった押し絵をします。家族の安全や平和・協調を意味する羊を押し絵にして、壁掛けや置き物にしてもかわいいです。

9月25日(金) 10:00～12:00
9月26日(土) 10:00～12:00
9月27日(日) 10:00～12:00

定員 3名　駐車場 市営駐車場(3時間無料)　対象者 どなたでも
持ち物 はさみ、両面テープ　材料費 2,500円
(お店にて販売もしております)
会場 諏訪1-3-11 布屋うさぎ
TEL.0266-57-8303
予約受付時間 10:00～17:00
※定休日除く
定休日 火・水曜日



参加店(事業者)も募集中!!

料理に挑戦する講座 たべる　作品制作をおこなう講座 つくる　美しさをサポートする講座 きれい　健康に過ごすための講座 健康　新しい発見があります まなぶ

お客さまにお店を知っていただくチャンスです!



**「まちゼミ諏訪」で講座を開催したい
お店(事業者)の方も募集中です**







※次回日程はまだ未定ですが、決まり次第ご連絡いたします。

参加店募集についてのお問合せは　諏訪商工会議所(0266-52-2155)まで
各講座についてのお問合せは、直接お店にご連絡ください

5 羊の編みぐるみを編みましょう

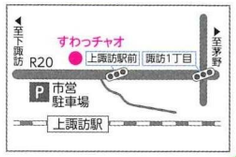
アンの家　講師：中川 厚子



来年の干支「羊」の編みぐるみです。パイナップル編みで、モコモコ感を出しています。

9月12日(土)13:00〜14:30
9月12日(土)15:00〜16:30
9月30日(水)10:00〜11:30

定員 5名　駐車場 市営駐車場(3時間無料)　材料費 1,000円
持ち物 5号かぎ針、とじ針、はさみ　対象者 どなたでも
会場 諏訪1-6-1 アーク諏訪3階
すわっチャオ 会議室1
(上諏訪駅より徒歩1分)
TEL. 090-9667-1076
予約受付時間 10:00〜17:00 (SMS 可)
定休日 日曜日



6 初めての手織り体験 〜選べる3コース〜

いちき糸店　講師：北原ますみ、髙木圭子、西村佐世



①裂いた藍染め布を高機で織る「テーブルマット」
②卓上織り機で「ミニマット」
③模様が楽しい「カード織りストラップ」
からお好きなコースをお選びください。

期間中のうち 金・土・日・月曜日の
10:00〜12:00 または 13:00〜15:00
※前日までに予約をお願いします。

定員 各講座1回2名まで　駐車場 4台 国道沿い 店舗向かって左側(民家を一件挟んだ隣)
材料費 ①3,300円 ②1,100円 ③1,650円
会場 諏訪市清水1-6-7 いちき糸店
TEL.0266-52-0518
メール suwa.ichiki@gmail.com
電話予約受付時間
10:00〜18:00 ※定休日除く
ご予約は電話、メールまたは こちらの申込みフォームから▶
定休日 火、水曜日・第5木曜日



7 眠りの質は姿勢から！ 身体の歪みと質の良い睡眠の関係

SOARE アロマ＆カイロ　講師：河角 真奈実



朝スッキリ起きられない、寝つきが悪い、夜中に目が覚める…。姿勢から考える質の良い睡眠と健康について、体験を通して学ぶ講座です。

9月 8日(火)13:00〜14:30
9月14日(月)13:00〜14:30
9月30日(水)13:00〜14:30

定員 各回3名　参加費 無料　駐車場 3台　対象者 女性
持ち物 水分補給の飲み物、動きやすい服装
会場 諏訪市上川(詳細は申込時) SOARE
TEL.090-9660-9025 または こちらから▶ LINE
電話予約受付時間 10:00〜15:00　定休日 不定休
※施術中は電話に出られない為、メッセージを残してください。

8 お肌すっきりクリア！ 酵素パック体験レッスン

ビューティーサークルふきや　講師：今井

酵素パックで肌に透明感を



自分のキレイをUPさせる！乾燥や紫外線ダメージ回復・毛穴汚れ改善に！酵素のパワーで、つるんとすべすべ透明感のあるクリアなお肌でメイクレッスンしませんか？

定員 1講義 80分前後 1〜2名　期間中随時受付
駐車場 2台　材料費 800円(用具代含む)　お電話にて日時ご予約ください
持ち物 メイク用品(当店品もお試し使用できます)
会場 諏訪市湖岸通り4-3-1
ビューティーサークルふきや
TEL.0266-58-2665
予約受付時間 10:30〜17:30
定休日 日曜日＋不定休
インスタ：beauty-fukiyaでご確認ください。



9 9/8 演奏と薬なる話 10/3 健康長寿への道

大坂屋薬局　講師：大坂屋薬局　薬剤師 藤森 和良 一之瀬 麻里



健康で長生きするために必要な基礎体力の維持に必要な内容をお話しして、また機器を使って測定することで今の状態を知る

9月8日(火)16:00〜19:00
演奏と講座は17:00〜18:00
10月3日(土)10:00〜16:00

定員 約15名　駐車場 10台
参加費 無料　対象者 どなたでも
会場 清水2-7-22 大坂屋薬局
コミュニティーイベントホール
お問合せ 予約不要
TEL.0266-52-0309
定休日 祝日



10 【1日10分】いきいきコンディショニング講座

初心者のためのフィットネスジム　FITBULL



講師：加藤　諒一／北原　孝佑
肩こり、腰痛、そして気になる浮腫やダイエットにも効果的!!正しいフォームローラーとストレッチを理学療法士とトレーナーが丁寧に指導いたします!!

9月 6日(日) 11:00〜11:30
9月13日(日) 11:00〜11:30
9月20日(日) 11:00〜11:30

定員 5名　駐車場 15台
参加費 無料
持ち物 動きやすい服装・飲み物
会場 赤羽根5-5 FITBULL
TEL.070-8595-3326
予約受付時間 10:00〜20:00
定休日 水曜日



11 「残された人生少しでも社会に貢献・健康長寿」ハッピーサロンで実践者に聞こう、学ぼう！

ハッピーライフ・サポート

防災士 近藤 一美(82歳)
NPO法人ハッピーライフ・サポート 理事長



諏訪湖マラソン(31回目)
今年もエントリーしております



参加費 無料　対象者 どなたでも

第41回
講師 藤森 豊明氏(防災士)
演題 防災ハザードマップの見方について
先着30名様限定!

日時/令和8年 9月 6日(日)13:30〜15:30 会場/すわっチャオ3階 会議室
主催 NPO法人 ハッピーライフ・サポート理事長 近藤一美
事前にご予約をお願いします

駐車場は市営駅前駐車場(3時間無料)をご利用ください

ハッピーサロン ご予約はこちら お気軽にお申し込みください
090-1611-9945[近藤]
または Ka.kondo.@kvd.biglobe.ne.jp 予約受付時間 いつでも

【予告 ハッピーサロンのご案内】※まちゼミ期間外
第42回
健康長寿のために皆で話しをしよう
日時/令和8年10月24日(土)13:30〜15:30 会場/いきいき元気館3階
健康長寿に関心のある方、お集まりください。

12 初秋　茶室で季節を感じよう

茶室　和扇庵　講師：林 宗香



9月9日は重陽の節句
茶室で初秋を感じてみましょう

9月4日(金)11:00〜12:00
9月5日(土)11:00〜12:00
9月6日(日)11:00〜12:00

持ち物 白い靴下　定員 4名　対象者 どなたでも
材料費 1,000円　駐車場 4台
会場 中洲神宮寺724 茶室 和扇庵
TEL.090-7201-9570
予約受付時間 10:00〜17:00
定休日 水・木曜日



まちゼミ開催カレンダー

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
8/30	31	9/1 予約受付開始	2	3	4 ⑫	5 ⑫ ⑥
6 ① ⑥ ⑩ ⑪ ⑫	7 ⑥	8 ⑦ ⑨	9	10 ②	11 ⑥	12 ③ ⑤ ⑥
13 ① ⑥ ⑩	14 ⑥ ⑦	15	16	17	18 ⑥	19 ⑥
20 ① ⑥ ⑩	21 ⑥	22	23	24	25 ④ ⑥	26 ④ ⑥
27 ④ ⑥	28 ⑥	29	30 ⑤ ⑦	10/1	2 ⑥	3 ⑥ ⑨
4 ⑥	5	6	※⑧の講座は、期間中ご都合に合わせて対応いたします			

諏訪 まちゼミ
地域のお店の人が商売抜きで教えてくれる。
あんなこと。こんなこと。
第25回 諏訪市のお店でお得に学ぼう！
まちゼミ諏訪
主催 諏訪商工会議所　共催 諏訪市
開催期間
令和8年 9月5日(土)▶▶10月4日(日)
お申込み・お問合せは、
直接お店にご連絡ください。
「まちゼミについて知りたいです」とお伝えください！